Astudiaeth Achos Cyflogwr sydd wedi Ymrwymo

Terry Edmunds
Rheolwr Pobl a Doniau

Cwmni ymgynghori peirianneg a phartner cyflwyno gwasanaethau yn y Deyrnas Unedig yw Espanaro. Rydyn ni'n arbenigo mewn peirianneg systemau, peirianneg meddalwedd ac integreiddio systemau yn y sector Amddiffyn. Mae ein tîm ymrwymedig yn cynnwys 10 gweithiwr o bell ar hyn o bryd.

Pam wnaethoch chi lofnodi'r addewid?

Mae craidd ein cwmni'n cynnwys unigolion o gefndiroedd milwrol, ac mae cyfran sylweddol o'n gweithlu yn cynnwys cyn-filwyr a milwyr wrth gefn ar hyn o bryd. O ystyried eu profiadau gwahanol yn ystod eu dyletswyddau gweithredol, mae rhoi blaenoriaeth i iechyd meddwl yn dod yn rhan naturiol o'n gwerthoedd ers dechau'r cwmni.

Wrth gydnabod y trafferthion penodol y mae gweithio o bell yn eu cyflwyno, rydyn ni'n cydnabod bod rhwystrau unigryw sy'n gysylltiedig â gweithio gartref yn dod i ran gweithwyr, gan gynnwys ffiniau niwlog rhwng gwaith a bywyd personol a'r potensial i deimlo'n unig. Wrth ystyried hyn, rydym wedi ymrwymo i fynd i'r afael â'r heriau hyn mewn ffordd ragweithiol drwy roi blaenoriaeth i iechyd meddwl a llesiant cyffredinol fel ffocws pryder pwysig, a dyna pam rydyn ni wedi llofnodi addewid Amser i Newid Cymru.

Sut fyddwch yn hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn eich sefydliad?

Yn Espanaro, rydyn ni o'r farn nad blaenoriaeth yn unig yw meithrin amgylchedd gwaith cefnogol ac iach ond mae'n agwedd hollbwysig ar ddiwylliant ein cwmni.

Ein prif amcan oedd cryfhau ymwybyddiaeth a lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y cwmni. Rydyn ni'n annog sgyrsiau am iechyd meddwl drwy amgylchedd sy'n meithrin ymddiriedaeth a natur agos atoch. Er mwyn hwyluso trafodaethau cyfrinachol a all effeithio ar waith gweithwyr, rydyn ni wedi penodi personél adnoddau dynol ymroddedig i fod yn bwynt cyswllt cychwynnol.

Mae Espanaro wedi ymrwymo i sicrhau bod cymorth iechyd meddwl ar gael yn hawdd i bob gweithiwr. Drwy roi Rhaglen Cymorth i Weithwyr ar waith, rydyn ni'n cynnig therapi cyfrinachol gan therapydd trydydd parti (Richard S Moore), sy'n cael ei ddarparu drwy alwadau fideo a sesiynau grŵp. Gall gweithwyr drefnu'r sesiynau hyn mewn ffordd gyfleus a chyfrinachol drwy ddolen bwrpasol sydd wedi'i darparu gan y therapydd. Wrth gydnabod pwysigrwydd ymestyn cymorth y tu hwnt i'r gweithle, mae'r sesiynau hyn nawr ar gael i aelodau uniongyrchol o deuluoedd pob gweithiwr. Mae ein therapydd mewnol yn defnyddio dull therapi holistaidd, sy'n cynnwys technegau fel myfyrdod, gwaith anadlu ac iachau gyda sain, i enwi dim ond rhai.

Er mwyn meithrin ymdeimlad o gymuned a mynd i'r afael â phryderon penodol, rydyn ni wedi trefnu sesiwn grŵp misol ar ddydd Gwener olaf bob mis gyda'r therapydd. Fe fydd y sesiwn hon yn canolbwyntio ar bynciau amrywiol, gyda phwyslais penodol ar straen, gorbryder ac iselder. Mae hyn yn cynnig cyfle i adeiladu tîm, ond mae hefyd yn creu amgylchedd agored a chefnogol i unigolion drafod eu profiadau.

Er gwaethaf gweithio o bell, rydyn ni'n gwneud ein gorau i feithrin ymdeimlad o gymuned a chysylltiad ymhlith ein gweithwyr. Rydyn ni hefyd yn defnyddio ein cyfarfodydd corfforol chwarterol fel gweithgareddau adeiladu tîm i annog rhyngweithio cymdeithasol ac i greu rhwydwaith cefnogol.

Gan ein bod ni'n deall pa mor bwysig y cynnal cydbwysedd iach rhwng gwaith a bywyd, rydyn ni wedi rhoi polisïau gwaith hyblyg ar waith. Mae gweithwyr yn cael eu hannog i gymryd egwyl yn aml, rheoli eu hamserlenni yn unol â'u hanghenion ac ymarfer hunanofal. Yn ogystal, rydyn ni'n pwysleisio pwysigrwydd datgysylltu o'r gwaith ar ôl oriau er mwyn atal blinder a chynnal llesiant cyffredinol.

Beth yw'r camau hirdymor y byddwch chi'n eu rhoi ar waith i alluogi amgylchedd lles meddyliol cadarnhaol yn eich gweithle?

Wrth symud ymlaen, rydyn ni'n rhagweld gwaith ehangu sylweddol a fydd yn gofyn am fenter recriwtio grymus. Rydyn ni eisoes wedi llunio cynllun sefydlu, sy'n cael ei atgyfnerthu gan ymrwymiad wedi'i lofnodi gan y Prif Swyddog Gweithredol i lesiant gweithwyr, a hynny trwy addewid Amser i Newid Cymru. Mae'r ymrwymiad hwn yn tanlinellu ein hymroddiad i feithrin amgylchedd gwaith meddyliol iach. Fel rhan annatod o'r cynllun sefydlu, rydyn ni'n bwriadu meithrin ffordd o feddwl ymhlith recriwtiaid newydd sy'n rhoi blaenoriaeth i iechyd meddwl yn syth o'r dechrau.

Rydyn ni wedi cymryd mantais ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol i rannu mentrau ein cwmni sy'n cefnogi'r achos hwn. Ein nod yw creu ymwybyddiaeth, cychwyn sgyrsiau ac annog sefydliadau eraill i ymuno â ni wrth roi blaenoriaeth i iechyd meddwl a gweithio tuag at ddileu'r stigma yn ei gylch.

Yn y dyfodol, rydyn ni'n dyheu i gydweithredu mewn ffordd weithredol gyda busnesau, gan rannu ein straeon llwyddiant er mwyn eu hannog i roi blaenoriaeth i iechyd meddwl. Rydyn ni o'r farn y gall ein sefydliad ysbrydoli busnesau i gydnabod yr effaith sylweddol y gall canolbwyntio ar iechyd meddwl ei gael ar gynhyrchiant cyffredinol.

Byddwn yn casglu adborth gan weithwyr yn rheolaidd drwy arolygon a sianeli dienw er mwyn asesu effeithiolrwydd ein mentrau. Ar sail y cipolygon hyn, byddwn yn mynd ati'n barhaus i fireinio a gwella ein strategaethau er mwyn diwallu anghenion sy'n datblygu ein gweithlu o bell.

Drwy roi blaenoriaeth i iechyd meddwl a chwalu'r stigma yn ei gylch, ein nod yw creu gweithle lle y mae pob gweithiwr yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi, ei gefnogi a'i rymuso i ffynnu ar lefel bersonol a phroffesiynol.